

Orar es siempre algo personal. Le digo a Dios lo que me afecta. Pero a veces es bueno que otro nos ofrezca palabras para que luego encontremos las nuestras propias. En el presente libro he puesto por escrito oraciones que atañen a temas íntimos de mi alma: agradecimiento y confianza, aceptación de mí mismo, afrontamiento de mis miedos e inquietudes. Es saludable expresar en la oración los propios sentimientos. Lo que se pasa por alto se queda pegado en el alma. Pero, cuando se pone ante Dios, la oración puede transformar el corazón y llenarlo de confianza y gratitud. Las oraciones de la primera parte de este libro («Oraciones del corazón») pretenden ser un apoyo para expresar ante Dios aquello que se encuentra en el propio corazón, pero con frecuencia no encuentra palabras.

En la segunda parte («Oraciones de bendición»), he compuesto oraciones que imploran la bendición de Dios sobre los espacios y tiempos de nuestra vida cotidiana, pero ante todo sobre las personas por las que deseo orar.

Muchas de nuestras oraciones son intercesiones. Cuando oro por otro, la oración produce una transformación al menos en mí mismo. Obtengo más esperanza respecto al otro. Me siento vinculado con él. De ese modo, me encuentro con él de otra manera, más abierto, más confiado y más esperanzado. Esto también transformará al otro. Pero el efecto de la intercesión va más allá de una explicación puramente psicológica. Hemos de tener confianza en que Dios mismo piensa en las personas y en que la oración crea una realidad propia.

Las oraciones de la tercera parte («Oraciones del ciclo anual») pretenden ayudar a vivir conscientemente los saludables tiempos del año litúrgico. En el curso de dicho año nos vemos enfrentados a temas importantes de nuestra alma. A medida que nuestra realidad más íntima se ve interpelada y se expresa en la celebración de la fiesta, todos los ámbitos de nuestra alma se van viendo cada vez más afectados por el amor salvífico de Dios. Así, cada tiempo recibe su propio cuño.

Y sentimos que cada uno de ellos es un tiempo saludable que trae salvación, un tiempo en el que Jesucristo realiza hoy en mí lo que en otro tiempo realizó en aquellas personas con las que se encontraba.

La meta de la oración es que yo, después de todo lo que le he dicho o presentado a Dios, llegue al silencio. Las oraciones de la cuarta parte («Oraciones del silencio») pueden conducir hasta ese ámbito íntimo donde se guarda silencio, y que en la quinta parte («Oraciones sin palabras») describo una vez más.

Cuando las palabras callan y oramos sin palabras y con gestos corporales, podemos ponernos enteramente en la presencia de Dios..., con un corazón grande dispuesto a acogerlo.

Así experimentamos lo que Evagrio Póntico dijo en el siglo IV acerca de la oración: «Es el mayor don de Dios. Nada hay más valioso en la tierra. ¿Qué puede haber más grande que hablar con Dios de manera totalmente personal y vivir enteramente en su presencia?».

Dame un corazón grande

Lo que ningún ojo vio
y ningún oído oyó
y lo que no ha llegado a concebir
el corazón de ningún ser humano:
todo esto es lo que Dios ha preparado
para los que le aman.

según 1 Corintios 2,9

Anhelo del corazón

En el fondo de nuestro corazón anhelamos a Dios. El Espíritu Santo, que intercede por nosotros «con gemidos inefables» (Romanos 8,26), aviva ese anhelo que hay en nosotros, pero del que con bastante frecuencia estamos desconectados en medio del ajetreo de la vida cotidiana. Orar significa entonces que anhelamos con todo cuanto hay en nosotros al Dios del amor, el único que puede colmar nuestro anhelo: «Si no quieres dejar de orar, no dejes de anhelar» (san Agustín). Cuando estamos en contacto con el anhelo de nuestro corazón, en la oración sentimos que no somos sólo seres humanos de esta tierra, sino simultáneamente seres humanos del cielo. Seres humanos que ya ahora están en Dios.

Te doy gracias por cada instante

Dios de bondad, te doy gracias
por todo cuanto me has regalado.
Me has otorgado muchas capacidades.
Me has dado este cuerpo
en el que mi alma habita gustosa,
en el que tú mismo has puesto tu morada.
Con él puedo alegrarme, puedo amar,
pero también trabajar y hacer deporte.
Me has regalado personas buenas...
Me has enviado siempre en el momento oportuno
una persona que se ha convertido
para mí en un ángel
y que me ha ayudado en mi camino.
Tú me has acompañado en mi camino,
aun cuando a veces no te sintiera
o no me haya abierto demasiado a ti.
Te doy gracias por cada instante.
Pues en cada instante estás junto a mí.
En cada instante quieres obsequiarme:
con encuentros que me conmueven,
con palabras que me muestran el camino,
con una mirada que abre mi corazón.

Te doy gracias
por haberme creado tal como soy,
único e irrepetible.
Me has llamado para expresar
algo de ti en este mundo,
algo que sólo a través de mí se puede expresar.
Te doy gracias por esta vida,
por cada instante en el que puedo respirar,
sentir, amar y alegrarme.
Te doy gracias porque estás junto a mí
y me aceptas incondicionalmente.
Te pido
que sepa yo ir agradecido por la vida
y que, en virtud de mi agradecimiento,
también las personas que me rodean
abran los ojos al misterio
de su vida.
Amén.